

令和7年 7月分献立表

板橋区立板橋第五小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	火	胚芽パンシュガートースト ミネストラスープ ビーンズサラダ	○	★胚芽食パン,★ソフトマーガリン,砂糖,油,じゃがいも,でんぷん	★牛乳,鶏肉,ベーコン,★たまご,大豆,白いんげん	セロリー,玉葱,人参,ポイルトマト,きゅうり,キャベツ	640	27.1
2	水	くきわかめと青菜のごはん さばの南部焼き 臭汁	○	米,★米粒麦,黒ごま,白ごま,油,じゃがいも	★牛乳,炊き込みくきわかめ,★魚,大豆,白みそ,赤みそ	青菜,大根,人参,玉葱	644	29.1
3	木	パンネ・アラビアータ ツナマヨオムレツ オレンジポンチ	○	★ペンネマカロニ,油,砂糖,じゃがいも,マヨネーズ風調味料	★牛乳,豚肉,ウィンナー,ベーコン,ツナ油漬,★たまご	にんにく,玉葱,マッシュルーム水煮,ピーマン,ポイルトマト,人参,★みかん缶,★パイナップル缶,★黄桃缶,★オレンジジュース	603	26.3
4	金	ごはん さわらの梅みそ焼き ごまあえ もずく汁	○	米,★米粒麦,砂糖,練りごま,白すりごま,ごま油	★牛乳,魚,赤みそ,もずく,豆腐	梅びしお,キャベツ,人参,もやし,青菜,大根,みつば,えのきたけ	605	27.3
7	月	★七夕の行事食★ 五目ちらしずし 鮭の西京みそ焼き 七夕汁(はるさめ)	○	米,★米粒麦,砂糖,白ごま,緑豆春雨,油	★牛乳,油揚げ,★魚,白みそ,生わかめ	人参,たけのこ水煮,干し椎茸,さやいんげん,大根,長葱,水菜	624	26.2
8	火	ナチョスドッグ キャベツのクリーム煮 パイナップル	○	★コッペパン,油,★小麦粉,じゃがいも,★バター	★牛乳,豚ひき肉,★ピザチーズ,鶏肉,★調理用牛乳,豆腐	玉葱,人参,にんにく,キャベツ,★くだもの	608	23.9
9	水	焼き鳥丼 みそ汁	○	米,★米粒麦,砂糖,でんぷん	★牛乳,鶏肉,豆腐,生わかめ,白みそ,赤みそ	生姜,長葱,たけのこ水煮,干し椎茸,人参,大根,白菜,青菜	621	26.5
10	木	☆とれたて村給食 トマト☆ ごはん ☆山形県最上町産トマトの西湖豆腐 華風和え	○	米,★米粒麦,油,砂糖,でんぷん,白ごま,ごま油	★牛乳,豚ひき肉,大豆,冷凍豆腐	にんにく,生姜,玉葱,人参,干し椎茸,たけのこ水煮,長葱,トマト,にら,きゅうり,もやし	601	24.1
11	金	サンマー麺(野菜あんかけ麺) スティックスウィートポテト	○	★中華めん,油,白ごま,でんぷん,ごま油,さつまいも,揚げ油,砂糖,水あめ	★牛乳,豚肉	生姜,にんにく,玉葱,人参,もやし,キャベツ,長葱,きくらげ,にら	640	21.6
14	月	とうもろこしごはん ししゃものあおさ揚げ 冬瓜汁 すいか	○	米,★米粒麦,でんぷん,揚げ油,じゃがいも,油	★牛乳,ししゃも,あおさ,油揚げ,生わかめ	とうもろこし,玉葱,冬瓜,人参,えのきたけ,長葱,青菜,★くだもの	625	22.2
15	火	★板五フェスメニュー★ ジャンバラヤ ミニローストチキン スターマカロニスープ	セレクト	米,油,赤ざらめ,じゃがいも,米粉マカロニ	ウィンナー,鶏肉,ベーコン	玉葱,人参,マッシュルーム水煮,ピーマン,にんにく,ポイルトマト,キャベツ	637	24.3
16	水	★鉄分強化メニュー★ ◆大豆ミート入りドライカレー 海藻サラダ ガリガリ君	○	米,油,白ごま,砂糖,ごま油	★牛乳,豚ひき肉,大豆ミート,海草ミックス	にんにく,生姜,セロリー,マッシュルーム水煮,玉葱,人参,トマトペースト,もやし,キャベツ,きゅうり,粒コーン缶	606	25.0

♥16日は、PTAのみなさまからガリガリ君をいただきます。ありがとうございます！！

毎月19日は食育の日です

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。※ サラダは加熱した野菜を使用しています。
※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、アーモンド、ごま、くだもの」を太字で表記しています。
調味料および加工品については各学校で異なります。
◆マークの献立は、鉄分摂取強化を図る目的で取り入れています。
☆マークの食材は、板橋区の食育推進事業のひとつとして、生産地からとれたて村を通して購入した食材を使用しています。
★マークの食材は、アレルギー対象食材です。

7月の指導目標

- ◎給食指導：きれいなもりつけをしよう
- ◎栄養指導：暑さに負けない体をつくろう



区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年(1,2年)	中学年(3,4年)	高学年(5,6年)	低学年(1,2年)	中学年(3,4年)	高学年(5,6年)
7月分平均	557	621	700	22.9	25.3	28.3
板橋区学校給食摂取基準	547~617	611~689	690~778	17.8~30.9	19.9~34.5	22.4~38.9